



TRÄNING OCH RELAX

Det är bra för både kropp och själ
att röra på sig – dessutom är det roligt!



KOM OCH TRÄNA på allaktivitetshuset Loket med motionscyklar, hantlar och gummiband. Enkla övningar som alla kan utföra.

TESTA VIBMAX – en vibrationsplatta som ger skonsam styrketräning. Den är lämplig för de flesta.



EFFEKTER

- förbättrad muskelkoordination
- förbättrad blodcirkulation
- utnyttja musklernas kapacitet bättre
- motverkar benskörhet

FÅ EN STUNDS avkoppling i massagefåtöljen



Välkommen till **Träning och Relax** som har skapats genom bidrag för anhörigstöd från socialdepartementet. Lokalen finns på allaktivitetshuset Loket vilket är en generations- och kulturöverbryggande mötesplats.

Kontakta oss!
Socialförvaltningen
0471-24 94 88
0471-24 94 89
Bjurbäcksgatan 46
361 32 Emmaboda



Emmaboda
kommun

www.emmaboda.se

Foto: Kristina Wirén